



Beujroh :

Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat
Volume 3, Nomor 1, Februari 2025 pp. 92-99
DOI <https://doi.org/10.61579/beujroh.v3i1.372>

e-ISSN 3025-9320

p-ISSN 3026-0884

Edukasi Manfaat Bit-Lemon dan Sereh-Lemon Dalam Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil dan Pemulihan Ibu Masa Nifas

Irwanti Gustina^{1*}, Mella Yuria R.A², Moudy E.U Djami³

¹Universitas Binawan, Indonesia, email: iragustina80@gmail.com

²Universitas Binawan, Indonesia, email: mella@binawan.ac.id

³Universitas Binawan, Indonesia, email: moudy.emma@binawan.ac.id

*Koresponden penulis : iragustina80@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 17 Januari 2025
Diterima: 19 Januari 2025
Diterbitkan: 20 Januari 2025

Keywords:

Education; Bit; Lemon;
Sereh

Kata Kunci:

Edukasi; Bit; lemon ;
Sereh



Abstract

Currently, herbal medicine is an alternative choice that is of interest to people in various parts of the world. Especially Indonesia, as one of the countries rich in crops, Indonesia began to utilize herbal plants to be managed as an alternative in the treatment of various disease complaints. There are several herbs and spices used in Indonesia, including beetroot, lemon and lemongrass, which have been proven to be used in overcoming anemia in pregnant women and can help the postpartum recovery process and prevent postpartum bleeding. The purpose of this activity is to provide education to the community about the benefits of herbal plants for the treatment of anemic pregnant women and postpartum recovery. The activity was carried out at Posyandu Bugenville in dukuh village. The results of the activity obtained increased community knowledge about the benefits of herbal plants beet-lemon and sere-lemon for improving community health.

Abstrak

Saat ini pengobatan herbal menjadi pilihan alternatif yang diminati masyarakat di berbagai belahan dunia. Khususnya negara Indonesia, sebagai salah satu negara yang kaya akan hasil bumi, Indonesia mulai memanfaatkan tanaman herbal untuk dikelola sebagai salah satu media pengobatan berbagai keluhan penyakit. Terdapat beberapa tanaman herbal dan rempah yang digunakan di Indonesia, diantaranya ada buah bit, lemon dan sereh, yang telah terbukti dapat



Lisensi: *cc-by-sa*
Copyright © 2025
penulis

digunakan dalam mengatasi anemia pada ibu hamil dan dapat membantu proses pemulihan masa nifas terutama mencegah perdarahan postpartum. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan Edukasi kepada Masyarakat tentang manfaat dari tanaman herbal untuk pengobatan ibu hamil anemia dan pemulihan ibu pasca salin. Kegiatan dilakukan di Posyandu Bugenville kelurahan Dukuh. Hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan Masyarakat tentang manfaat tanaman herbal Bit-lemon dan Sere-lemon untuk peningkatan kesehatan Masyarakat.

Cara mensitasi artikel:

Gustina, I., Rahma Anandita, M. Y., & Djami, M. E. U. (2025). Edukasi Manfaat Bit-Lemon dan Sereh-Lemon Dalam Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil dan Pemulihan Ibu Masa Nifas. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 92-99. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v3i1.372>

PENDAHULUAN

Pengobatan herbal telah menjadi salah satu solusi kesehatan yang terus dikembangkan di banyak negara, termasuk Indonesia. Sebagai salah satu warisan budaya, pengobatan ini memiliki nilai historis yang mendalam dan potensi besar dalam mendukung sistem kesehatan modern (Maulidya et al., 2024). Pemerintah memiliki peran strategis dalam mendorong pengembangan dan pemanfaatan obat herbal melalui kebijakan yang terintegrasi.

Kebijakan Pemerintah terkait pengobatan herbal bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mendukung perkembangan industri herbal nasional. Ditengah meningkatnya minat masyarakat terhadap solusi pengobatan herbal, kebijakan yang komprehensif dan berbasis bukti sangat diperlukan agar manfaat pengobatan herbal dapat di akses secara aman dan maksimal oleh masyarakat luas (Siahaan & Aryastami, 2018)

Kasus Anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang cukup besar. Keluhan yang sering timbul pada gejala anemia antara lain mudah lelah, lemas dan produktifitas kerja berkurang.

Anemia defisiensi zat besi yang terjadi pada pada ibu hamil sering terjadi pada trimester dua dalam kehamilan, hal ini terjadi karena ibu hamil mengalami proses hemodilusi atau pengenceran volume darah

yang berakibat munculnya gejala anemia. Jika anemia tidak tertangani dalam kehamilan dapat terjadi partus prematurus dan mengakibatkan kondisi perdarahan saat persalinan berlangsung (Gustina et al., 2020)

Pemberian jus buah Bit (*Beta Vulgaris*) dapat menjadi salah satu alternatif penanganan pada kasus anemia defisiensi zat besi. Menurut Kemenkes RI (2016), Kandungan buah bit (*Beta Vulgaris*) salah satu buah yang tinggi kadar asam folat yaitu 108 mg, kalsium 27,0 mg, fosfor 43,0 mg, magnesium 23 mg, karbohidrat 9,6 mg, dan vitamin C sebesar 10,0 mg (Wijayanti et al., 2022)

Selain jus Buah Bit (*beta vulgaris*) yang dapat diberikan pada ibu hamil, ada pula tanaman herbal sereh (*Cymbopogon Citratus*) yang dapat dipadukan dengan lemon (*Citrus*). Sereh merupakan salah satu rempah yang memiliki khasiat banyak untuk kesehatan. Sereh (*Cymbopogon citratus*) merupakan tanaman herbal yang sering digunakan dibanyak negara terkait manfaatnya bagi kesehatan tubuh (Vázquez-Fresno et al., 2019)

Minuman sereh-lemon ditujukan untuk kesehatan ibu nifas, penggunaan sereh (*Cymbopogon Citratus*) dan lemon adalah jenis tanaman obat yang mengandung berbagai senyawa bioaktif yang dapat bermanfaat sebagai antioksidan dan merupakan tanaman herbal yang sudah banyak diteliti (Suharti et al., 2023).

Sereh dan lemon terbukti efektif untuk mempercepat proses pengecilan rahim. Sehingga proses involusi uterus berjalan normal (Yulianda et al., 2024). Penggunaan manfaat sereh juga didapatkan sebagai minyak aroma terapi bagi ibu nifas untuk mengurangi resiko post partum blues pada primipara (Septiana Sari et al., 2018)

Selain dikonsumsi sebagai minuman Sereh (*Cymbopogon Citratus*) dapat dijadikan minyak dan digunakan saat massage (minyak atsiri). melalui uji reaksi fitokimia minyak atsiri dapat mempengaruhi sistem saraf pusat. Selain itu menjelaskan efek psikotropika dan relaksasi yang dilaporkan dan aplikasi terapeutik potensial dalam kondisi neurologis (Cortes-Torres et al., 2023).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah dengan memberikan informasi mengenai manfaat minuman Bit-lemon dan sereh-lemon untuk peningkatan kesehatan ibu hamil dan ibu nifas. Kegiatan ini

dilaksanakan dalam beberapa tahapan kegiatan, dimulai dengan tahapan survei lapangan dengan tujuan penggalan informasi mengenai masalah-masalah kesehatan yang sering terjadi di wilayah RW 05 Kelurahan Dukuh, kemudian dilanjutkan dengan memilih khalayak sasaran kegiatan yaitu memilih kelompok wanita usia subur atau ibu hamil dan ibu nifas.

Tahapan selanjutnya yaitu mengurus ijin kegiatan pengabdian, mempersiapkan materi presentasi, dan mempersiapkan soal pertanyaan pre dan post kegiatan, serta mempersiapkan sarana prasarana pendukung untuk kegiatan. Metode tes terdiri dari dua macam yaitu pre-test yang diberikan sebelum pemaparan dan post-test yang diberikan sesudah pemaparan materi.

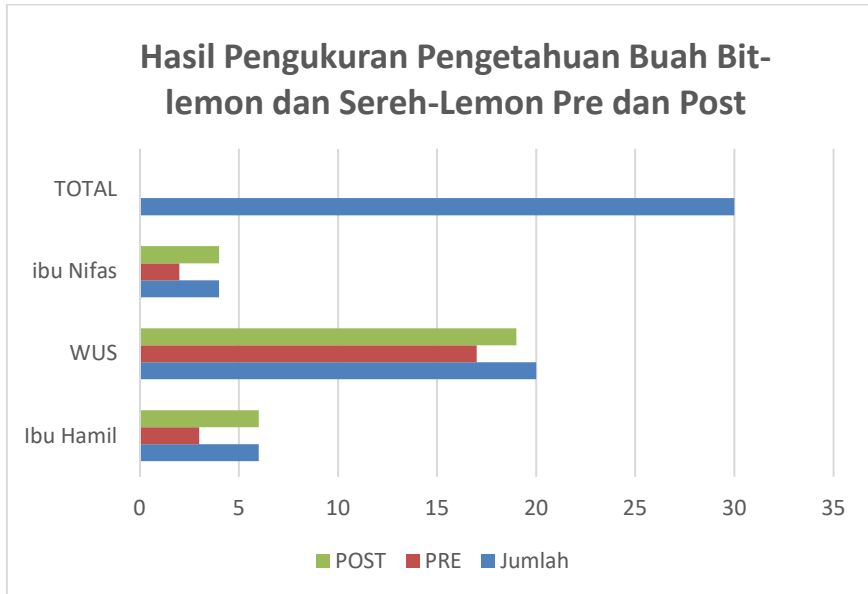
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada tanggal 18 November 2024 di posyandu Bugenville RW 05 kelurahan Dukuh, didapatkan data jumlah peserta yang datang ke posyandu terdiri dari Ibu hamil 6 orang, WUS 20 orang dan 4 orang ibu nifas yang sengaja kami undang sekaligus melakukan penimbangan bayinya. Dengan jumlah total peserta yang berpartisipasi sebanyak 30 orang.

Setelah melakukan penimbangan, peserta dipersilahkan berkumpul di suatu ruang untuk berpartisipasi dalam kegiatan edukasi jumlah ibu yang datang ke posyandu tidak semua dapat mengikuti kegiatan ini karena tempat dan waktu yang terbatas.

Dari 30 orang peserta yang mengikuti diberikan pre dan post tes untuk mengukur pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan Edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan hasil perubahan pengetahuan dari yang sebelumnya belum tahu manfaat buat bit-lemon dan Sereh-lemon, setelah dilakukan edukasi baru terlihat peningkatannya.

Penyaji juga memberikan sesi tanya jawab dan reward bagi peserta yang aktif mengikuti jalannya kegiatan. Gambaran pengetahuan dapat di liat pada gambar berikut :



Dokumentasi Kegiatan



1. Manfaat jus bit dan Lemon

Mengonsumsi buah bit dapat meningkatkan kadar Hemoglobin dan mengurangi resiko kegawatan pada ibu hamil seperti Perdarahan

atau abortus dan partus premature. Hal ini telah dibuktikan pada wanita hamil dengan anemia diberikan 8 gram bubuk bit setiap hari selama 14 hari bersama dengan pil Fe (zat besi) dapat meningkatkan jumlah eritrosit, kadar hematokrit dan kadar hemoglobin ibu hamil (Prajwal H M, Nitesh M K, Vineetha A V, 2023).

Pemberian buah bit dapat di kombinasikan dengan lemon dan madu, lemon yang kaya akan polifenol dapat membantu proses penyerapan zat besi yang terkandung dalam buah bit, Sedangkan madu kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral, terdapat sekitar 0,42 mg zat besi di dalam 100 gram madu. Selain itu, madu juga mengandung tembaga dan magnesium yang akan membantu meningkatkan hemoglobin (Rumanti & Rahmadiyahanti, 2023).

Buah bit tinggi kadar zat besi, Beberapa ilmuwan menunjukkan bahwa nutrisi alami, organik jauh lebih mudah diserap oleh usus daripada versi sintetis buatan. Hasilnya, zat besi dalam beet lebih cepat diserap dan memberikan nilai gizi yang lebih besar daripada suplemen zat besi yang dipasok oleh manusia (Prajwal H M, Nitesh M K, Vineetha A V, 2023)

2. Manfaat Sereh dan Lemon

Sereh (*Cymbopogon Citratus*), dan lemon (*lime*) masuk kedalam golongan tanaman rempah atau bumbu dapur. Tanaman herbal dan rempah-rempah juga diketahui memiliki sifat antioksidan, anti-mikroba, dan anti-inflamasi yang kuat (Vázquez-Fresno et al., 2019).

Kombinasi lemon dan sereh terasa menyegarkan jika disajikan dalam kondisi dingin. Sereh dan lemon memiliki kadar flavanoid yang tinggi dan sangat baik dikonsumsi untuk menjaga kesehatan tubuh

KESIMPULAN

Bagian dari Kesimpulan yang dapat penulis simpulkan adalah pengetahuan tentang Pemanfaatan tanaman herbal masih sangat diperlukan. Karena dengan menggunakan tanaman herbal, selain murah, efisien, kandungan senyawa dalam tanaman herbal telah terbukti dan dapat diandalkan.

Dengan mengkonsumsi minuman herbal bit-lemon dapat menekan angka Anemia dalam kehamilan, serta dengan mengkonsumsi minuman sere-lemon dapat menekan angka perdarahan post partum

dan mengurangi resiko gangguan involusi uterus. Kegiatan Pengabdian ini diharapkan terus berkelanjutan untuk memberi dampak bertambahnya wawasan masyarakat tentang manfaat tanaman herbal bagi tubuh

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan yang sebesar-besarnya kepada wilayah RW 05 kelurahan dukuh, khususnya para kader posyandu yang terlibat. Berikutnya ucapan terimakasih kepada PLT Rektor Universitas, Direktur Penelitian Pengabdian Masyarakat dan Kerjasama, serta Tim Pengabdian yang telah menjalankan dan mendukung kegiatan ini .

DAFTAR RUJUKAN

- Cortes-Torres, A. G., López-Castillo, G. N., Marín-Torres, J. L., Portillo-Reyes, R., Luna, F., Baca, B. E., Sandoval-Ramírez, J., & Carrasco-Carballo, A. (2023). Cymbopogon citratus Essential Oil: Extraction, GC-MS, Phytochemical Analysis, Antioxidant Activity, and In Silico Molecular Docking for Protein Targets Related to CNS. *Current Issues in Molecular Biology*, 45(6), 5164–5179. <https://doi.org/10.3390/cimb45060328>
- Gustina, I., Yuria, M., & Dita, P. S. (2020). Manfaat Pemberian Jus Buah Bit Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Di Wilayah Kerja Puskesmas Kec. Jatinegara Dan Puskesmas Kec. Kramat Jati Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Bidan*, V(1), 36–44.
- Maulidya, R., Handayani, L., Syahputra, F., Thaib, A., & Mardhiah, A. (2024). MANFAAT ULVA LACTUCA SEBAGAI MASKER WAJAH ALAMI. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 238–243. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i2.89>
- Prajwal H M, Nitesh M K, Vineetha A V, V. S. S. (2023). *Role of Beet Root Juice in Management of Anaemia: A Descriptive Review*. 8(8), 125–133.
- Rumanti, H., & Rahmadiyah. (2023). Efektifitas Pemberian Jus Buah Bit dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu

- Menyusui di TPMB Hestina Rumanti. *Health Information: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 1–8.
- Septiana Sari, D., Rahma Widyaningrum, N., & Bhakti Mulia Sukoharjo, P. (2018). Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (*Cymbopogon citratus*) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Kabupaten Sukoharjo The Effect Of Aromatherapy Oils Of Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) On Prevention Of Postpartum Blues In Primipara. *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), 2355–1313.
- Siahaan, S., & Aryastami, N. K. (2018). Studi Kebijakan Pengembangan Tanaman Obat di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 28(3), 157–166.
<https://doi.org/10.22435/mpk.v28i3.119>
- Suharti, S., Priyono, S., & Hartanti, L. (2023). Quality of Lemongrass-Pandan Stew with Added Lime (*Citrus amblycarpa*) as Herbal Drink. *FoodTech: Jurnal Teknologi Pangan*, 6(1), 21–27.
- Vázquez-Fresno, R., Rosana, A. R. R., Sajed, T., Onookome-Okome, T., Wishart, N. A., & Wishart, D. S. (2019). Herbs and Spices- Biomarkers of Intake Based on Human Intervention Studies – A Systematic Review. *Genes and Nutrition*, 14(1), 1–27.
<https://doi.org/10.1186/s12263-019-0636-8>
- Wijayanti, I., Dondi, S., Sihombing, S. E. L., Rerey, H. V., & Mawene, E. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Setelah Pemberian Penyuluhan dan Pemanfaatan Buah Bit. *Indonesia Berdaya*, 3(3), 631–636.
<https://doi.org/10.47679/ib.2022283>
- Yulianda, N., Satria, B., & Tahlil, T. (2024). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Kebersihan Menstruasi dengan Video dan Demonstrasi pada Remaja Putri di Dayah. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(3), 470–483.
<https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i3.219>